

كيش لورين

وقت الطبخ : ٤٥ دقيقة

وقت التجهيز : ١٠ دقيقة

١. سخني الفرن لدرجة حرارة ٤٠٠ ف.
٢. افردي العجينة ثم صعيها في قالب مستدير مقاس ١٠ بوصة.
٣. اشطفي السبانخ بالماء ، اعصريه للتخلص من الماء الزائد .
٤. ضعي نوصي الجبن والبصل والسبانخ فوق العجينة .
٥. قلبي بقية المكونات جيدا ثم صعيها فوق العجينة .
٦. اخبزي ١٥ دقيقة ، خفضي درجة حرارة الفرن ٣٠٠ ف ، ثم اخبزي ٣٠ - ٣٥ دقيقة ، اختبري النضج بإدخال طرف سكين في وسط القالب فإذا خرج نظيفا اخرجي كيش تورتين من الفرن .
٧. دعي كيش تورتين يبرد لمدة دقائق قبل التقديم .

عدد الافراد ٨ - ١٠

www.manalonline.com

Quiche Lorraine

PREP TIME : 10 MINUTES

COOKING TIME : 45 MINUTES

- 1- Heat oven to 400 F.
- 2- Roll pastry, line it in a 10-inch quiche or tart pan.
- 3- Rinse spinach then squeeze to remove excess water.
- 4- Sprinkle both types of cheese, onion and spinach over pastry.
- 5- Mix remaining ingredients well, pour into crust.
- 6- Bake 15 minutes. Reduce oven temperature to 300F and bake for 30 - 35 minutes until knife inserted in center comes out clean.
- 7- Let it stand for a few minutes before serving.

المقادير

١. بكينج شورت كرست ، طرية
٢. ١ في درجة حرارة عادية
٣. ١/٢ كوب سبانخ مجففة
٤. ١ كوب جبن كريمي
٥. ١/٢ كوب جبن شيدر
٦. ١ كوب بصل
٧. ١ كوب بصل
٨. ١ كوب بصل
٩. ١ كوب بصل
١٠. ١ كوب بصل
١١. ١ كوب بصل
١٢. ١ كوب بصل
١٣. ١ كوب بصل
١٤. ١ كوب بصل
١٥. ١ كوب بصل
١٦. ١ كوب بصل
١٧. ١ كوب بصل
١٨. ١ كوب بصل
١٩. ١ كوب بصل
٢٠. ١ كوب بصل

INGREDIENTS

1. 1 sheet short crust pastry, at room temperature
2. 1 cup frozen spinach
1. 1 cup shredded cheddar cheese
- 1/2 cup fontina cheese, crumbled
1. 1 small onion, finely chopped
4. 4 large eggs, lightly beaten
1. 1 cup thick cream
1. 1 cup whipping cream
1. 1 teaspoon salt
- 1/2. 1/2 teaspoon ground nutmeg
- 1/2. 1/2 teaspoon black pepper



وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

كيش لوريين



A rich, delicious recipe

Quiche Lorraine

شوربة كريمه الطماطم

وقت التجهيز : ١٠ دقيقة

وقت الطبخ : ١٥ دقيقة

١. اذيني الزبدة في قدر متوسط الحجم ، على نار متوسطة ، ثم اضيفي البصل والثوم والجزر واحطبيخي إلى أن يصبح لون المكونات بني فاتح .
٢. اضيفي الدقيق ، وقلبي جيداً .
٣. اضيفي معجون الطماطم والعصير ومرق الدجاج .
٤. دعي الشوربة تغلي مع التقليب المستمر ، خففي النار واطبخيها ١٠ - ١٢ دقيقة . اطحنها في مطحنة الخضار إلى أن تصبح ناعمة .
٥. اقلي الشوربة في قدر نظيف ، اضيفي الملح والفلفل ثم بالتدريج اضيفي الكريمه ، قلبي جيداً ، قدمي الشوربة مع مكعبات التوست والكريمه .

عند الأفراد : ٤

www.manalonline.com

Tomato Cream Soup

PREP TIME : 10 MINUTES

COOKING TIME : 15 MINUTES

- 1- Over medium heat, melt butter in medium saucepan, add onion, garlic and carrot, brown lightly.
- 2- Add flour and mix well.
- 3- Add tomato paste, tomato juice and chicken stock.
- 4- Bring to boil, stirring constantly. Simmer for 10 - 12 minutes, liquidize, and then pass it through a sieve.
- 5- Bring to boil in a clean pan, add salt &

المقادير

- | | |
|-----|-------------------------------|
| ٣ | معلقة كبيرة زبدة |
| ١ | |
| ٢ | عص ثوم ، مهروس |
| ١ | حبة متوسطة جزر ، مكعبات |
| ٢ | معلقة كبيرة دقيق |
| ١ | معلقة كبيرة معجون طماطم (٢٧٥) |
| ٢ | كوب عصير طماطم (٢٧٥) |
| ١ | كوب مرق دجاج |
| ٤ | معلقة كبيرة كريمه للحفظ (٢٧٥) |
| | (مخلوطة في درجة حرارة الغرفة) |
| ٣/٤ | معلقة صغيرة ملح |
| ١ | حبة فلفل اسود |
| | لتزيين كريمه للحفظ (٢٧٥) |
| | ومكعبات التوست المحمصة |

INGREDIENTS

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 3 | tablespoons butter |
| 1 | small onion, sliced |
| 2 | cloves garlic, crushed |
| 1 | medium carrot, diced |
| 2 | tablespoons flour |
| 1 | tablespoons tomato paste (275) |
| 2 | cup tomato juice (275) |
| 1 | cup chicken stock |
| 4 | tablespoons whipping cream (275) |
| | (at room temperature) |
| 3/4 | teaspoon salt |
| 1 | pinch black pepper |
| | whipping cream (275) |

وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

شوربة كريمة الطماطم



A rich, delicious recipe

Tomato Cream Soup

كيكة بالتوفي

وقت الطبخ : ٣٥ دقيقة

وقت التحضير : ١٥ دقيقة

١. التوفي : سخني السكر والماء في قدر ذو قاعدة سميكه ، الى ان يذوب السكر ويصبح ذهبيا ، اضيفي نصف مقدار القشعة بالتدريج ، قلبي الى ان يصبح التوفي ناعما ، انقلطلي به جانبا الى ان يبرد ويصبح بدرجة الحرارة العادية .
٢. الكيك : سخني الفرن لدرجة حرارة ٣٥٠ ف ، ادهني ورشي بالدقيق قالب مستدير مقاس ٩ بوصة .
٣. انخلي الدقيق والبيكنج باودر والملح ، ضعيه جانبا .
٤. اخفقي السكر والمبيض بالخضرب الكهربائي على سرعة عالية الى ان يصبح هشاً ، باستعمال ملعقة عريضة قلبي معه الكريمة والفانيليا ثم اضيفي خليط الدقيق ، صبي خليط الكيك في القالب .
٥. ضعي نصف كمية التوفي في كيس نايلون ، اقصي طرف الكيس ثم انقلطلي لانزال التوفي على سطح الكيك بشكل خيطوط ، اخيري الكيك ٣٠ - ٣٥ دقيقة الى ان ينضج ، دعي الكيك يبرد في القالب ١٠ دقائق .
٦. ضعي مانيس من التوفي في قدر صغير على نار هادئة ، اضيفي بقية القشعة ، وقلبي الى ان يصبح التوفي ناعما ، وزعي نصفه على جوانب الكيك ثم زيني بالثلوز ، وقدمي باقي التوفي مع الكيك .

عدد الافراد ٨ - ١٢

www.manalonline.com

Toffee Cake

PREP TIME : 15 MINUTES

COOKING TIME : 35 MINUTES

- 1- Preparing toffee: heat sugar and water in a thick-based saucepan until sugar is melted and golden. Add half the amount of thick cream gradually, stir until smooth, and keep aside at room temperature.
- 2- Preparing Cake: Heat oven to 350F. Grease and flour a 9-inch round pan.
- 3- Sift flour, baking powder and salt. Keep aside.
- 4- Beat sugar and eggs with electric mixer on high speed until light, stir in whipping cream and vanilla, fold in flour and pour into pan.
- 5- Place half the amount of toffee in plastic bag, cut corner, pipe toffee over batter. Bake for 30 - 35 minutes, or until toothpick inserted in center

المقادير

التوفي

- ١ كوب سكر
- ٣ ملاعقة كبيرة ماء
- ١ ٢٥٠ ملل قشعة (366)
- (في درجة حرارة عادية)

الكيك

- ٣ بيضة كبيرة
- ١ كوب سكر
- ١ كوب دقيق
- ٢ ملاعقة كبيرة بيكنج باودر
- ١ رشة صفيحة ملح
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا ، سائلة
- ١ ٢٥٠ ملل كريمة للتحفيل (366)
- (في درجة حرارة عادية)

لوز غسولج للتزيين

INGREDIENTS

Toffee

- 1 cup sugar
- 3 tablespoons water
- 1 250ml thick cream (366)
- (at room temperature)

Cake

- 3 large egg
- 1 cup sugar
- 1 1/2 cup flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1 pinch salt
- 1 teaspoon liquid vanilla
- 1 250 ml whipping cream (366)
- (kept at room temperature)
- sliced almonds for garnishing

وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

كبة بالتوفي



A rich, delicious recipe

شورية الجريش

وقت الطبخ : ٧٠ دقيقة

وقت التجهيز : ٣ - ٤ دقيقة

١. الغسلي الجريش ، ضعيه في قدر متوسط ، اغمريه بالماء ثم دعيه يغلي على نار هادئة لمدة ٤٥ - ٦٠ دقيقة إلى أن ينضج . اضيفي مزيد من الماء كلما احتاج الأمر .
٢. ضعي الجريش في مطحنة الخضار وامطحنه ناعماً ، ضعيه جانباً .
٣. حمري البصل والثوم في الزبدة (احتفظي ببعض البصل للتزيين) اضيفي الجريش ومعجون الطماطم والكزبرة والملح والفلفل والرق .
٤. دعي الشورية تغلي على نار هادئة من ٨ - ١٠ دقيقة ، اضيفي القشطة ، ضعي الشورية في طبق الشورية وزيني السطح بالبصل المحمر .

عدد الأفراد : ٥ - ٦

www.manalonline.com

Jereesh Soup

PREP TIME : 3 - 4 MINUTES

COOKING TIME : 70 MINUTES

- 1-Rinse jereesh, place in a medium saucepan, cover with water, and cook over low heat for 45 - 60 minutes until cooked, adding more water if or when needed .
- 2-Liquidize in blender until soft. Keep aside.
- 3-Sauté onion and garlic in butter. (keep

المقادير

- ١ كوب جريش
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ١ حبة متوسطة بصل ، مفروم
- ٢ فص ثوم ، مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم (٢٥٠)
- ١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل ابيض
- ٢ - ٤ كوب ورق دجاج
- ١/٢ كوب قشطة (٢٥٠)

INGREDIENTS

- 1 cup jereesh (washed wheat)
- 4 tablespoons butter
- 1 medium onion, chopped
- 2 cloves garlic, crushed
- 3 tablespoons tomato paste (٢٥٠)
- 1/2 teaspoon dry coriander
- 1 teaspoon salt

شوربة الجريش



A rich, delicious recipe

www.madalonline.com

Jereesh Soup

سلطة الروبيان الحارة

وقت التجهيز : ١٠ دقيقة

١. الصلصة : امزجي كافة مكونات الصلصة جيداً في

وعاء صغير، ثم غطيها وتلجئها لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .

٢. رتبتي شرائح الخمس والخيار والروبيان هي أطباق

التقديم

٣. ورعى الصلصة فوق الروبيان وقدمى السلطة.

حدود الأحياء :

www.manalonline.com

Spicy Shrimp Salad

PREP TIME 10 MINUTES

1- Preparing Dressing: mix all

ingredients in a small bowl, cover and chill for 10 - 15 minutes.

2- Arrange lettuce, cucumber and shrimps in serving platter.

رنداد

INGREDIENTS

سلطة الروبيان الحارة



A rich, delicious recipe

Spicy Shrimp Salad

رغيف اللبنة

3. المكونات 4. الخطوات

المقادير

١. اقطعي رغيف الساندويش الى ثلاثة طبقات

٢. امزجي مفادير الخضوه مع بعضها ووزعيها بين طبقات الرغيف صفي الطبقات فوق بعضها لتعطي شكل الرغيف

٣. امسحي الرغيف بقطعة سمكه من اللبنة فري عليه النعناع

٤. رشي الرغيف بالخضراوات المقطعه
ملاحظة: لا تعطاء الحرر لونا قويا بظرا صعبه هي ماء
معلّى لمدد ١ نوالى ثم صعبه هي ماء مبلج ثم حمضه
جيد

عدد الافراد ٦ - ٨

www.manalonline.com

Labneh Loaf

- 1- Cut loaf into 3 layers
- 2- Mix filling ingredients spread in between layers
- 3- Spread a thick layer of labneh all over the bread sprinkle with mint
- 4- Decorate with vegetables

Note: To intensify the color of the carrots immerse them in boiling water for 10

دخيف اللبنة



A rich, delicious recipe

دجاج مبهج على الطريقة الهندية

وقت الطبخ : ٣٠ دقيقة

وقت التحضير : ٨ دقيقة

١. سري الدقيق على قطع الدجاج صغره حبيباً

٢. في قدر متوسط الحجم وعلى نار متوسطة صفي لترده اصلي ليعمل والنوع الطهي الى . يصبح اصلي ليرجى و طهي لمدة ١٠ دقيقة

٣. اصلي لدجاج الطهي الى ان يصبح ذهبي اللون صلي صغره لكونها ما عدا السطحه

٤. عظمي بقدر واطهي على نار هادئة ٦ ٢٥ دقيقة الى ان يصبح الدجاج

٥. اصلي المسطحه قدمه مع الارز

عدد الافراد ٤

www.manalonline.com

Indian Spicy Chicken

PREP TIME 8 MINUTES

COOKING TIME 25 MINUTES

1. Coat chicken with flour. Keep aside
2. Melt butter in medium casserole over medium heat. add garlic and onion. cook until tender. add ginger. cook for 1 minute
3. Add chicken. cook until light brown. add remaining ingredients except cream
4. Cover and simmer for 20 - 25 minutes until chicken is cooked.

دجاج مبهر على الطريقة الهندية



A rich, delicious recipe

سلطة المقلاتي

المقادير

- 1- اقلي مقلات الحمر في الزيت حتى ليان تصبح ذهبية اللون وصفيها في طبق التقديم
- 2- رشي ملح على مكعبات الباذنجان ، ركبها جانباً ذهبية احضنها ثم صفها من الماء غلبها في الزيت ليعبق الى ان يصبح ذهبية اللون ، صفيها فوق مكعبات الطماطم المقلية
- 3- اقلي البطاطس ثم وزعيها فوق الباذنجان وزعي مزيج الفلفل
- 4- اترجي مكونات الصلصة مع بعضها جيداً الى ان تحصلي على خليط ناعم ، وزعيها فوق الحضر اواد

www.manalonline.com

المقادير

INGREDIENTS

- 1- Fry bread in oil until golden
Arrange in platter
- 2- Sprinkle eggplant with salt let stand for 15 minutes Rinse, deep fry until golden, arrange over bread
- 3- Fry potatoes, place them over eggplants, add sliced pepper
- 4- Mix dressing ingredients until

وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

سلطة المقللي



A rich, delicious recipe

أقسام البيئة

٢٠٠٠

23. 8

• *_____*

مكتبة مصر، دار الكتب، دار الفنون

٦ الف: و حكمة خائف نامعرو (مقصود بسنا ٤٥) بوجه احتجابها بي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عن عبد الله بن مسعود عن أبيه عن جده عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَمْسَكَ لِسَانَهُ وَكَلَّمَ قَلْبَهُ وَتَوَقَّاهُ بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَوَقَّاهُ خَلْفَهُ وَتَوَقَّاهُ حَتَّى يَكُونَ لَيْسَ فِيهِ شَيْءٌ إِلَّا الْحَقُّ وَالْحَقُّ»

مجلسه العامة للمجلس

[illegible]

الحمد لله الذي هدانا لهذا الذي كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

[illegible]

4

11 11 11, magicalonline.com

Labneh Cones

INGREDIENTS

- 1- Heat oven to 400F
- 2 Roll puff pastry to 1/4 inch thickness, cut into 1 x 5 inch strips, brush with milk on the strips around cone molds, keep the brushed side outside, brush again with milk, place 2 inches apart on ungreased cookie sheet
- 3 Bake molds 15-20 minutes until golden. Cool (while still on molds) for 2 minutes then remove cones from molds. Cool completely.

وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

أقماع اللبنة



A rich, delicious recipe

وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

بازنجان دالتون



A rich, delicious recipe

كروكيت

وقت الطبخ ١٥ دقيقة

وقت التحضير ٢٠ دقيقة

لصافير

١٠٠٠ جرام بطاطس مسلوقة

٢ كوب حليب كامل الدسم

٢ كوب زبدة

٢ كوب

٣ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

١. خربيبي البطاطس في وعاء متوسط الحجم صفي

الحليب والزبد وصفار البيض و تدققي و لدجاج لصوص

صفي الملح و البامبرك و لعمل قولي لكوونات خند

٢ غطي الوعاء . تدقيه ٢-٣ ساعة .

٣ خندي حيواني ٣ ملعقة كمبرد من الحنيط وسكنبه من

الاصبع او سكر اسطواني صفي الصلح في السمن ثم

لتصميمها في الى ان يمتلئ بمادة بلخي الكروكيت ٢٠ دقيقة

٤ اغلي صلح لكروكيت في الزيت لعمق لي ان يصبح ذهبية

اللون . قدميها ساخنة .

عدد الافراد ١٠ - ١٢

www.manalonline.com

Croquettes

PREP TIME 20 MINUTES

١٠٠٠ جرام بطاطس مسلوقة

٢ كوب حليب كامل الدسم

٢ كوب زبدة

٢ كوب

٣ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

1- Mash potatoes in medium bowl

Add milk butter egg yolks flour

ground chicken, salt, paprika, pepper

and mix well

2- Cover and chill for 2- 3 hours

3- Shape mixture into croquettes, roll

in eggs, then in bread crumbs until

وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

كاري دجاج



A rich, delicious recipe

وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

فتوشية الفول



A rich, delicious recipe

كريب سوزيت المشمش

١٠٠٠ كريب سوزيت ٥٠٠٠٠

المقادير

١- خلطي دقيق و السكر و بيكنج باودر و ملح في وعاء قصصني نصيه الكوبه و خلطي بالعمال مضرب سكري يدوي في رصصع بخليله مدعيها

٢- دهنى مقلاة ١ بوضه دائريه سحبيها علو بار متوسطه صصني ١ كود من عجينه الكريب في مقلاة حركو المقلاة قليلا لكن بتورع العجين باليساوي طيحي العجينه في ١ بحت سطحها ويطعمر نباح قليلا اقلبيها على الجانب الآخر ابي نصه ذهبية اللون صصني الكريب علو و ١ سمع كاري هذه الحصوص في يوم صبح ١ قطع من كريب صبح فطعمه من الوقي بتسمي من قطع الكريب بتاصحه لكي لا يفتحه سحبيها

٣- ابي كل قطعة كود ١ في ربع عيني المصنوع نحو في ٢ منتهه شيرد من الحصوص في فوقها ليكر بتدعيه مدعيها

٤- الحصوص ديسي اليسا في ليكر بتسمي عيني لسكر و عيني و اقلبيها على بار متوسطه مع لفتيها باليساوي خصصني بار و عطيها ١٠ دهنه

عداد الاشهر ١٠

www.manalonline.com

Apricot Crepe Suzette

INGREDIENTS

- 1 Mix flour, sugar, baking powder and salt in bowl, stir in remaining ingredients. Beat with wire whisk until smooth.
- 2 Lightly butter 8 inch skillet. Heat over medium flame, pour 1/4 cup batter into skillet and rotate until bottom is coated with batter. Cook until top is set and the bottom is light brown, turn and cook other side until golden. Slip onto waxed paper. Repeat making 8 crepes placing waxed paper between each.
- 3 - Fold each crepe in quarters, fill with 2 tablespoons of filling, sprinkle with icing sugar and serve.

١٠٠٠ كريب سوزيت ٥٠٠٠٠

المقادير

١- خلطي دقيق و السكر و بيكنج باودر و ملح في وعاء قصصني نصيه الكوبه و خلطي بالعمال مضرب سكري يدوي في رصصع بخليله مدعيها

٢- دهنى مقلاة ١ بوضه دائريه سحبيها علو بار متوسطه صصني ١ كود من عجينه الكريب في مقلاة حركو المقلاة قليلا لكن بتورع العجين باليساوي طيحي العجينه في ١ بحت سطحها ويطعمر نباح قليلا اقلبيها على الجانب الآخر ابي نصه ذهبية اللون صصني الكريب علو و ١ سمع كاري هذه الحصوص في يوم صبح ١ قطع من كريب صبح فطعمه من الوقي بتسمي من قطع الكريب بتاصحه لكي لا يفتحه سحبيها

٣- ابي كل قطعة كود ١ في ربع عيني المصنوع نحو في ٢ منتهه شيرد من الحصوص في فوقها ليكر بتدعيه مدعيها

٤- الحصوص ديسي اليسا في ليكر بتسمي عيني لسكر و عيني و اقلبيها على بار متوسطه مع لفتيها باليساوي خصصني بار و عطيها ١٠ دهنه

وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

كريب سوزيت المطشمت



A rich, delicious recipe

زَنُودُ السَّيِّئَاتِ

۴۰۰ **مجله علمی و تخصصی اقتصاد، حقوق و مدیریت** - شماره ۱۳ - زمستان ۱۳۹۴

الحضور دهمي: «کدام تدقیق در بحث خود من بخدمت عالی
مجلسه افتد محتاج به تذکره نمی باشد و قسمتی از آنه حقیقتاً محتاج
به تذکره باشد به آنجا که با هادیه استحقاق ندارد.»^۱ «تذکره شخصی
مستحقه دعاء خود را بر هر قسمتی که خود را صلاحیت عدد ۲ و ۳ ساخته
و هر چه بزرگتر از نوبت شخصی حیاتی شخصی خود من»^۲ «از آن
تذکره بعضی که حقیقتاً باید که لا ینعمها لها ببقای هر چه بخلال من شخصیها
خود من»

۳- حدیثی و فاضل در تحلیل
خویشا، و ذوق و تمیزها در

مستحبها سنجیدند نراید و برمدد صفتی
بقیه مستجاب

شعر منقطع بالحقول به شعر موشافه منقطع حرز باهرق
لنحضر غير سكر : شعر حواس ؟ منقذه كمرد مي نكسود شي
بوسخت شعر صوفي : منقطع : ند و ماظم في له . نفس : نكسود
بشعر

د بطنی پر ... فی مغالاه عصبیه نقلی عدد حیات هم بود پسند لی
نفسه دهنده شو جسمینها با سرور و لغو و زلفانی جسمینها من بسیار
تغذیه طبعیا غلبه بطنی و قد آنها

[illegible]

عبداللہ علی

www.theglobeonline.com

Zenood El-Sit

أشار فاسي

1. 1. 1.

— *Journal of the American Medical Association*

5. *Implications for the future*

• **Value at Risk**

— *—*

~~2014-2015-2016~~

سید احمد علی صاحبزادہ

1997

—

100

1994

100

1- Preparing filling: In my dissolve corn flour and flour in a cup of milk bring it to a boil remove from the fire and add flour mixture gradually return to a simmer and stir for 1-2 min. Add cream, rose and color with the appropriate 2-3 drops.

2. Mix butter with _____ keep aside Mix flour with 100 water to make a thin batter keep aside

3- Take two sheets of pastry brush with butter mixture. Cover with another two sheets cut into 4 rectangles.

4. Place one rectangle on counter. Then place another rectangle across to make $+5$ on S_{new} .

over and roll it well. Use some butter to stick the edge

زئود اللست



A rich, delicious recipe

البروكلي بالبشاميل

وقت الطبخ : ٣٠ دقيقة

وقت التجهيز : ١٠ دقيقة

المقادير

٥٠٠ جرام بروكلي ، مقطع

١ كوب جبن موزاريلا ، مبشور

الحشوة

٣٠٠ جرام لحم مفروم

٢ ملعقة كبيرة زبدة

١ حبة متوسطة بصل ، مفروم

١/٢ ملعقة صغيرة ملح

١/٨ ملعقة صغيرة فلفل اسود

١/٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة

البشاميل

٤ ملعقة كبيرة زبدة

٥ ملعقة كبيرة دقيق

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٨ ملعقة صغيرة فلفل ابيض

٢ كوب حليب نصف الدسم

١. البروكلي : اغلي ماء مملح في قدر متوسط الحجم . اضيفي البروكلي وهي الماء يغلي مرة ثانية. غطي القدر والتركه لحوالي ١٠ دقائق أو إلى أن ينضج البروكلي - هشيه .

٢. الحشوة : قلبي اللحم مع الزبدة على نار متوسطة إلى أن يجف اللحم . اضيفي بقية المكونات واضيفي على نار هادئة لمدة ٢ - ٣ دقائق . اتركه ليبرد .

٣. البشاميل : ادبيسي الزبدة في قدر متوسط . ثم اضيفي الدقيق والملح والفلفل وقلبي على نار هادئة إلى أن يصبح الخليط ناعماً . اضيفي الحليب بالتدريج . اضيفي البشاميل مع التقليب باستمرار إلى أن يصبح سميكاً .

٤. سخني الفرن لدرجة ٣٥٠ ف .

٥. ضعي البروكلي المثلوق في طبق فرن ، وزعي فوقه اللحم ثم ضعي نصف كمية الجبن ووزعي البشاميل . ثم اتركي بقية الجبن على السطح .

٦. اخبزي البشاميل بدون تغطية من ٢٥ - ٣٠ دقيقة إلى أن يصبح ذهبي اللون .

عدد الأفراد : ٤ - ٦

www.manalonline.com

Broccoli with Bechamel

PREP TIME : 10 MINUTES

COOKING TIME : 30 MINUTES

1 - Cooking Broccoli : In a medium casserole boil salted water, add broccoli, bring to boil, cover and cook for 10 minutes or until tender crisp, strain .

2 - Preparing filling : Cook meat and butter until dry, add remaining ingredients, and cook on low heat for 2 - 3 minutes . Cool .

3 - Preparing Bechamel : melt butter in a medium saucepan, stir in flour, salt and pepper until smooth. Gradually stir in milk, cook, stir constantly until thickened .

4 - Heat oven to 350F.

5 - Place boiled broccoli in baking dish, top with

INGREDIENTS

500 gm broccoli, cut into small pieces

1 cup mozzarella cheese, shredded

Filling

300 gm ground meat

2 tablespoons butter

1 medium onion, chopped

1/2 teaspoon salt

1/8 teaspoon black pepper

1/2 teaspoon mixed spices

Bechamel

4 tablespoons butter

5 tablespoons flour

1 teaspoon salt

1/8 teaspoon white pepper

وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

البروكلي بالبشاميل



A rich, delicious recipe

سمك مشوي بصلصة الطماطم

وقت الطبخ : ٣٥ دقيقة

وقت التجهيز : ١٥ دقيقة

١. سخني الفرن لدرجة حرارة ٤٠٠ ف.
 ٢. نظفي السمكة ، اغسلها ، جففيها بورق نشاف .
 ٣. ضعي البصل والثوم والبهارات والملح في طبق ، قلبي إلى ان تختلط المكونات ثم احشي بها باطن السمكة ، ثم ضعي الكزبرة فوق الحشو في باطن السمكة .
 ٤. ضعي السمكة في صينية الفرن ، اغمطي سطح السمكة إلى عدة شقوق ، ضعي فيها شرائح الليمون ، ضعي ما تبقى من الشرائح بجانب السمكة ، ثم ضعي الشطة إذا رغبت باستعمالها .
 ٥. ادبيبي المعجون في قليل من الماء ، اضيفي الطماطم ، صبي الخليط فوق السمكة .
 ٦. غطي السمكة بورق النيويم وضعيها في الفرن ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
- تخلط من ورق الالمنيوم ثم اتركها لمدة ١٠ دقائق أخرى في الفرن لكي يتحمر سطحها ، قدميها ساخنة .

عدد الأفراد ٣ - ٤

www.manalonline.com

Baked Fish with Tomato Sauce

PREP TIME : 15 MINUTES

COOKING TIME : 35 MINUTES

- 1- Heat oven to 400 F.
- 2- Clean fish, rinse and dry with paper towels.
- 3- Mix onion, garlic, spices and salt, fill fish cavity with this mixture, add chopped coriander over mixture.
- 4- Cut slots on top, place in baking dish, place sliced lemon in each . Put remaining lemon slices beside the fish. Add chillies (optional).
- 5- Dilute tomato paste with water, add tomatoes, spoon over fish

المقادير

كيلو سمكة كاملة (نظرير)

١ حبة كبيرة بصل ، شرائح

١-٢ فصص ثوم ، شرائح

١ ملعقة كبيرة بهارات سمك

١ ملعقة صغيرة ملح

١ عبوة ١٣٥ ملل معجون طماطم

٢ حبة كبيرة طماطم ، مقشرة

مفرومة

٢ حبة كبيرة ليمون ، شرائح

١ كوب كزبرة خضراء مفرومة

٢-٤ حبات فلفل شطة (اختياري)

INGREDIENTS

- 1 kilo whole fish (nagroor)
- 1 large onion, sliced
- 4-6 cloves garlic, sliced
- 1 tablespoon mixed fish spices
- 1 teaspoon salt
- 1 135ml tomato paste
- 2 large tomatoes, peeled, chopped
- 1 large lemon sliced
- 1 cup coriander leaves, chopped

وصفة غنية وشهية

www.manalonline.com

سمك مشوي بصلصة الطماطم



A rich, delicious recipe